



MANUAL DE ENSAMBLAJE/MANUAL DEL USUARIO

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie ___________________________

Fecha de compra _____________________

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.SchwinnFitness.com/register**

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com |
Impreso en China |


Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:


Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.
Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

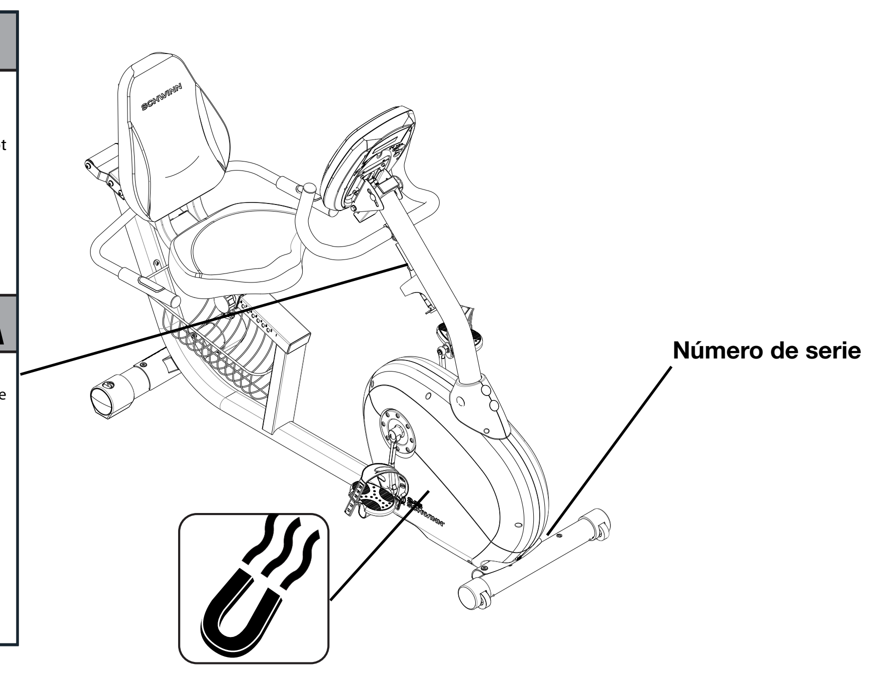
- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus®. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- No haga funcionar esta máquina hasta que lea y comprenda todo el manual del usuario que se proporciona en línea. Consulte el manual del usuario para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento y/o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.

⚠ WARNING

- Keep children away.
- Prior to use, read and understand the Owners Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 Kg).
- Replace any "Caution" "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- This machine is for home use only.

⚠ ADVERTENCIA

- Mantenga a los niños alejados.
- Lea y comprenda el Manual de usuario antes de utilizar el producto.
- Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
- El peso máximo para el usuario de esta máquina es de 136 kilogramos (300 libras).
- Reemplace ésta u otras etiquetas de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso que presenten daños, sean ilegibles o se desprendan.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.



Cumplimiento con la FCC


Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

El suministro de energía cumple lo dispuesto en la parte 15 de las Reglas de la FCC. La operación está supeditada a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe provocar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que quizá provoque una operación indeseable.

Nota: Este suministro de energía ha demostrado en pruebas que cumple los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito distinto a aquel donde está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico en radio/TV experimentado.

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 lb)

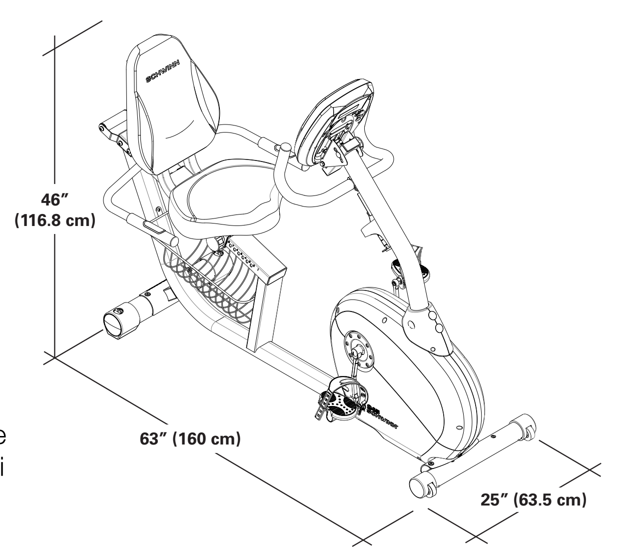
Requisitos de energía:

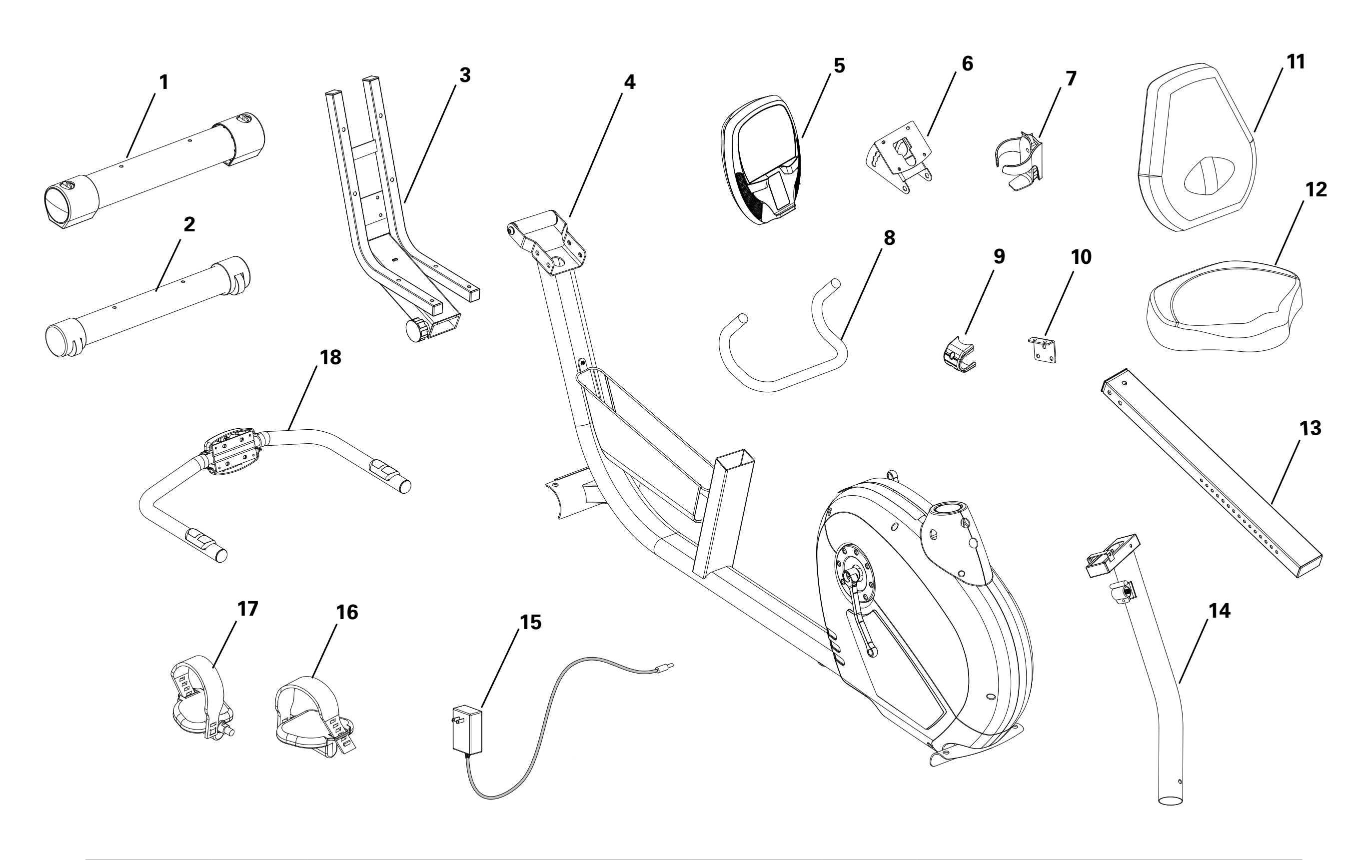
Voltaje de funcionamiento: 9VCA
Corriente de funcionamiento: 1,0 A

Aprobaciones normativas:

Adaptador de energía de CA: Con clasificación UL, con certificación CSA (o equivalente), con capacidad de entrada de 120 V, 60 Hz y de salida de 9 VCC, 1,0A. Clase 2 o LPS.


Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.





Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Estabilizador trasero	10	1	Abrazadera del riel del sillín
2	1	Estabilizador delantero	11	1	Respaldo del sillín
3	1	Armazón del sillín	12	1	Parte inferior del sillín
4	1	Armazón principal	13	1	Riel del sillín
5	1	Consola	14	1	Mástil de la consola
6	1	Abrazadera de la consola	15	1	Adaptador de CA
7	1	Soporte para botella de agua	16	1	Pedal izquierdo
8	1	Manubrio vertical	17	1	Pedal derecho
9	1	Abrazadera del manubrio	18	1	Manubrio lateral

Nota: El cable de medios está en la caja de la consola.

Herramientas

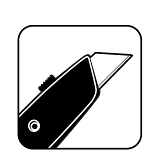
Incluidas





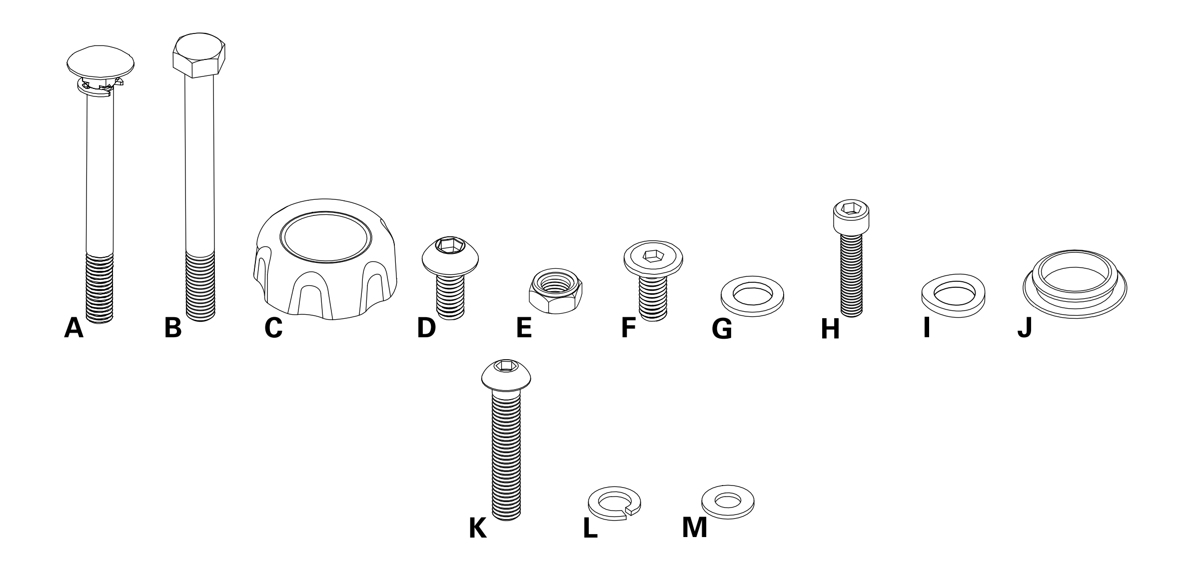
6 mm

No incluidas



(recomendado)





Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	1	Perno de carrocería, M8x85	H	1	Perno hexagonal, M7x30
B	1	Perno hexagonal, M8x85	I	4	Arandela curva, M8
C	1	Perilla de ajuste de inclinación de la consola	J	4	Tapa
D	8	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x16	K	8	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x45
E	1	Contratuerca, M8	L	1	Arandela de bloqueo, M7
F	4	Tornillo hexagonal, M8x16	M	1	Arandela plana, M7
G	14	Arandela plana, M8			

Antes del ensamblaje

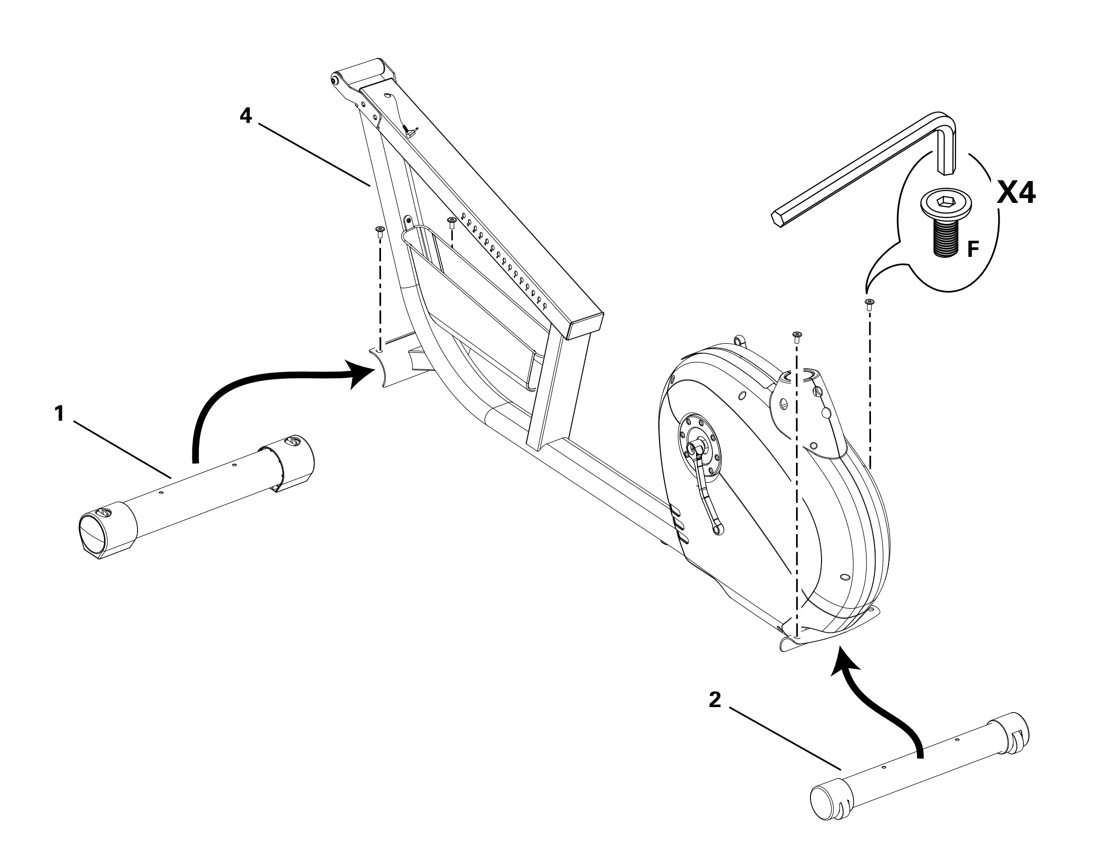
Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie sólida y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 2,8m x 1,9m (111 x 73 pulgadas).

Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

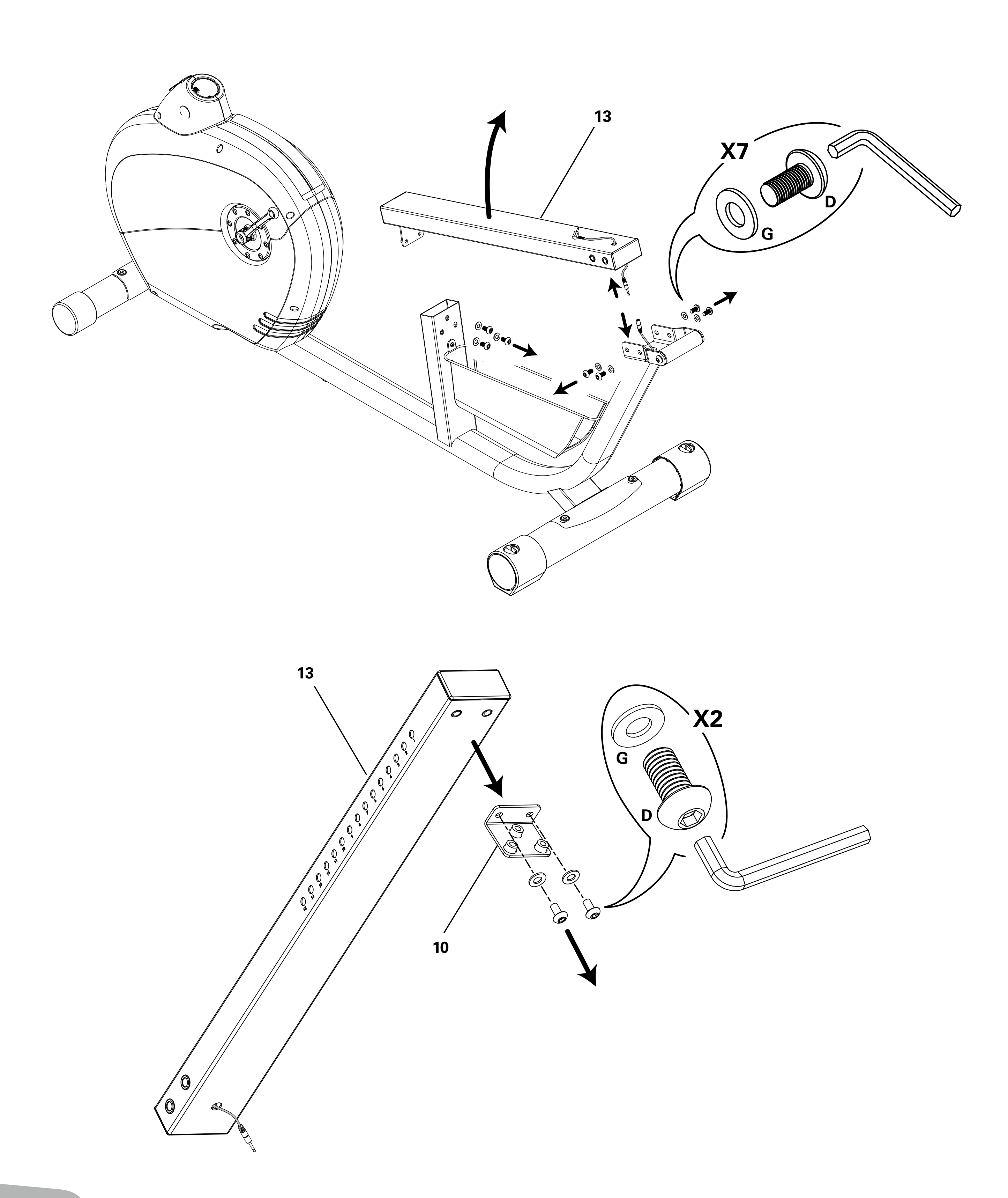
- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.

1. Acople los estabilizadores al armazón

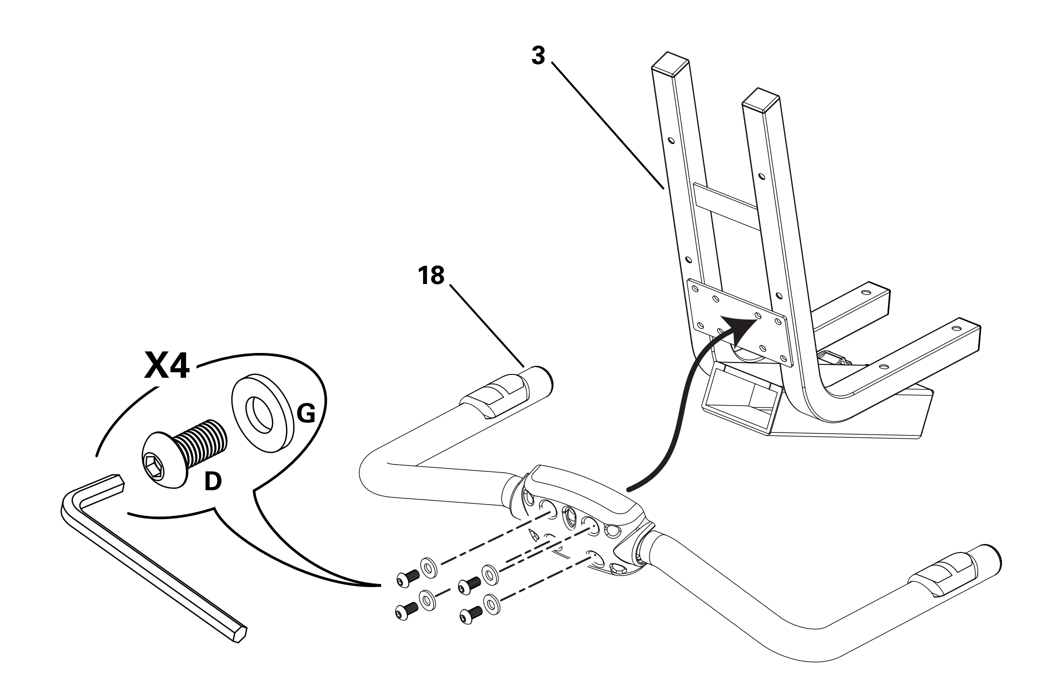


2. Prepare el armazón principal para el ensamblaje

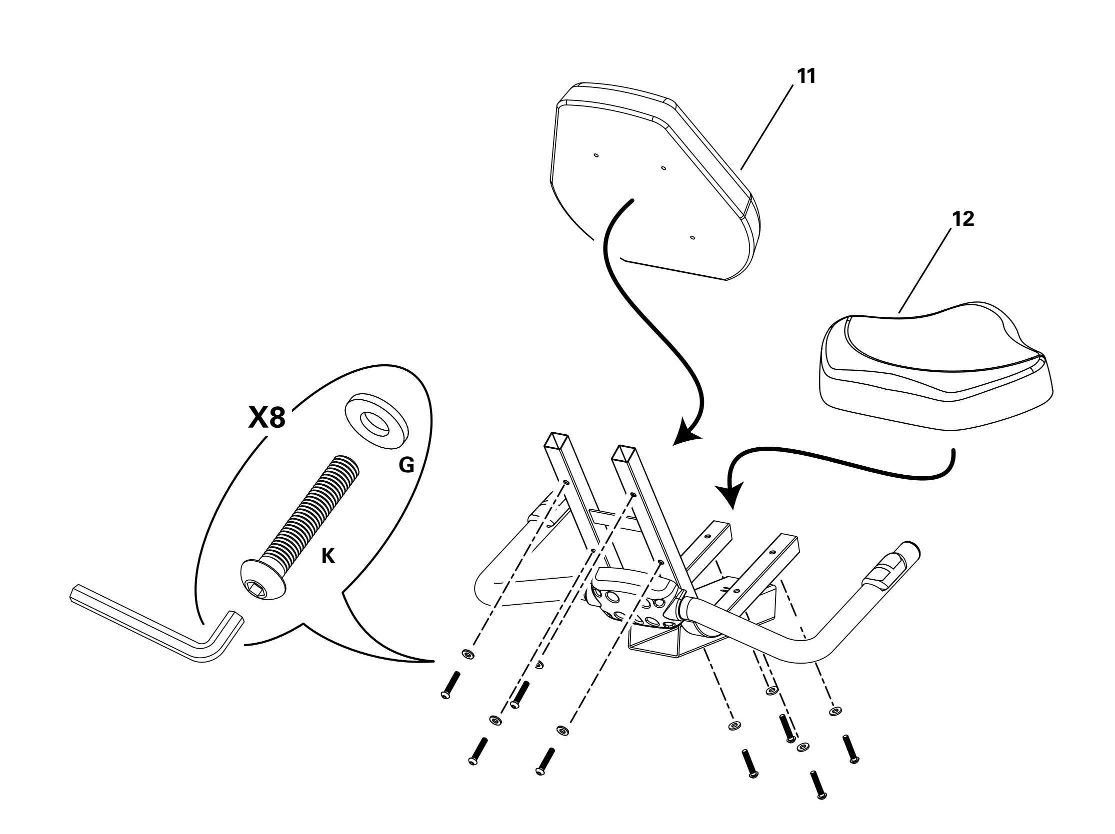
AVISO: Desconecte el cable de frecuencia cardíaca. Asegúrese de que el cable de frecuencia cardíaca no caiga al interior del tubo del armazón. La tornillería no está en la lista de tornillería.



3. Acople el manubrio lateral al armazón del sillín

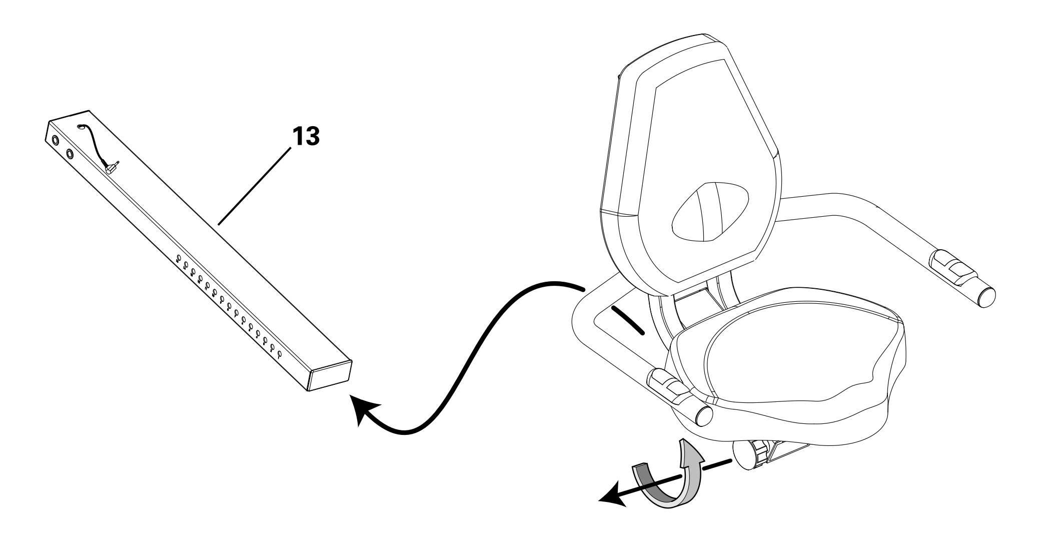


4. Acople las almohadillas del sillín al ensamblaje del armazón del sillín



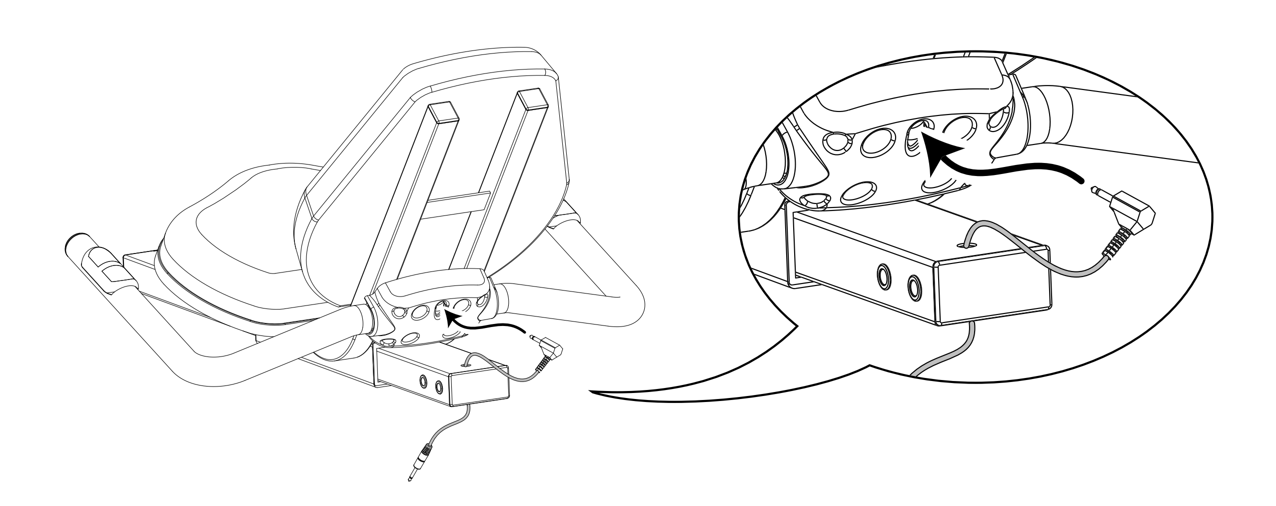
5. Deslice el ensamblaje del sillín por el riel del sillín

AVISO: No tuerza el cable de frecuencia cardíaca. Bloquee la perilla de ajuste en uno de los orificios de bloqueo del riel del sillín.



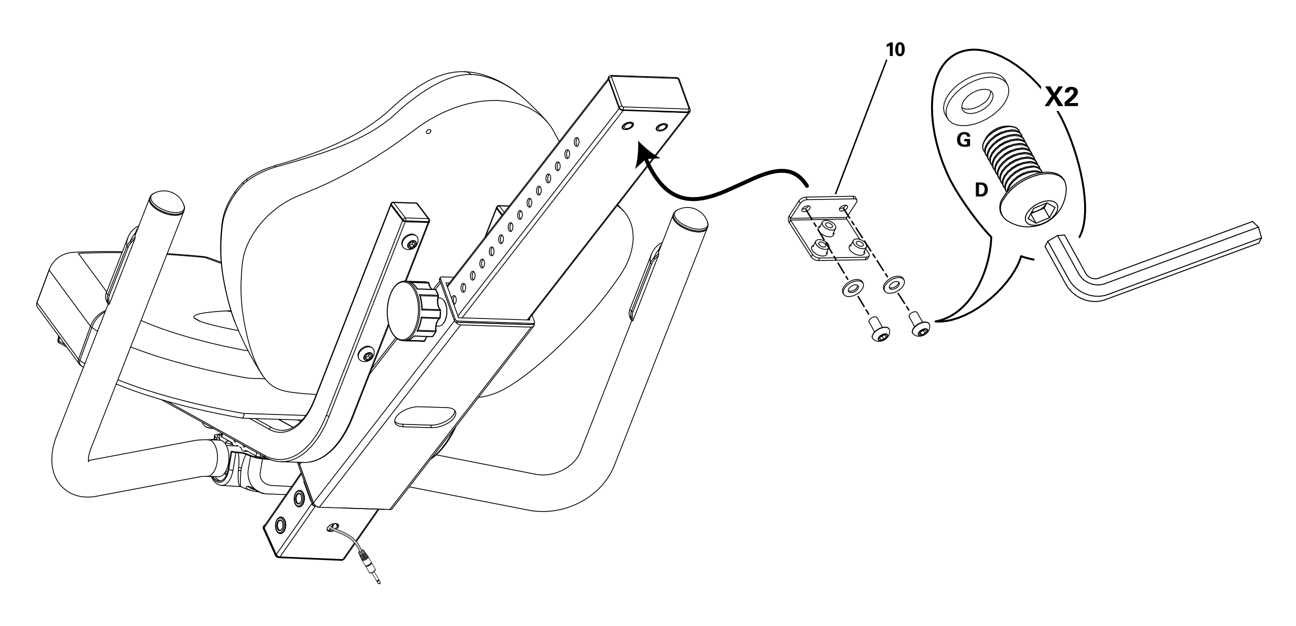
6. Conecte el cable de frecuencia cardíaca al ensamblaje del sillín

AVISO: No tuerza el cable de frecuencia cardíaca.



7. Instale las abrazaderas del riel del sillín

Nota: La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería.

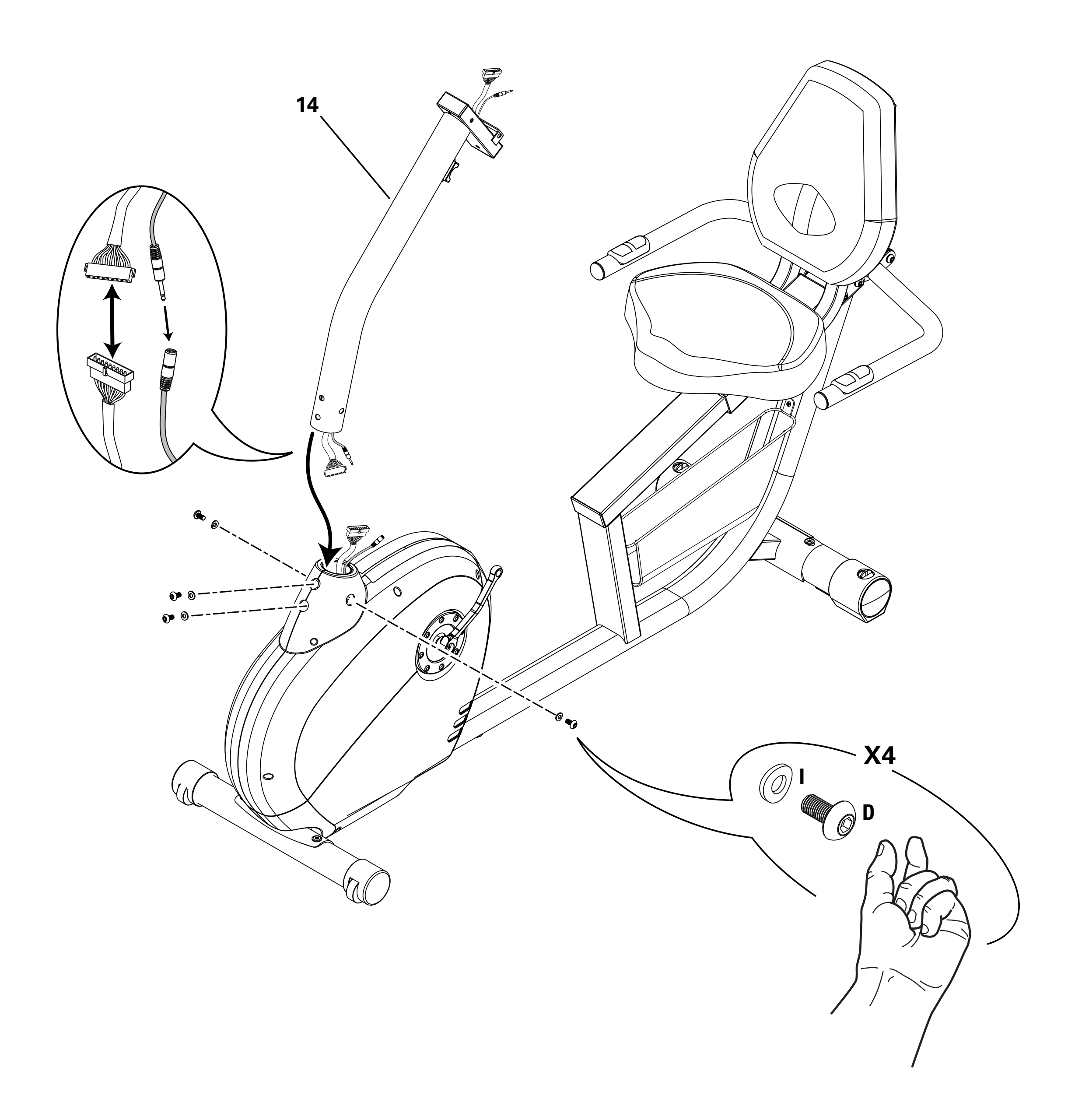


8. Acople el ensamblaje del riel del sillín al ensamblaje del armazón

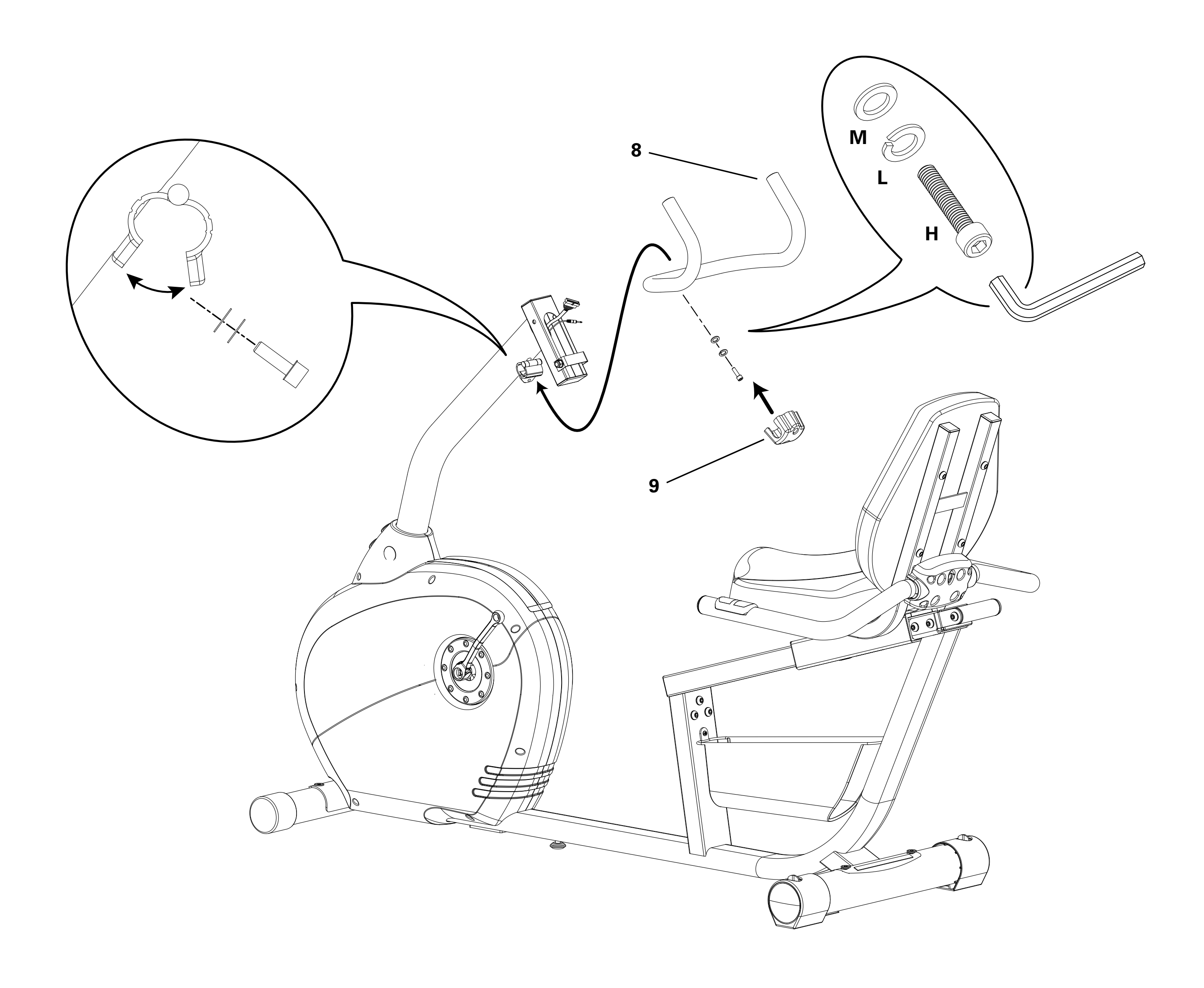
AVISO: No tuerza el cable de frecuencia cardíaca. La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería.

9. Acople el mástil de la consola al ensamblaje del armazón

AVISO: Alinee los clips de los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores queden asegurados. No tuerza los cables.

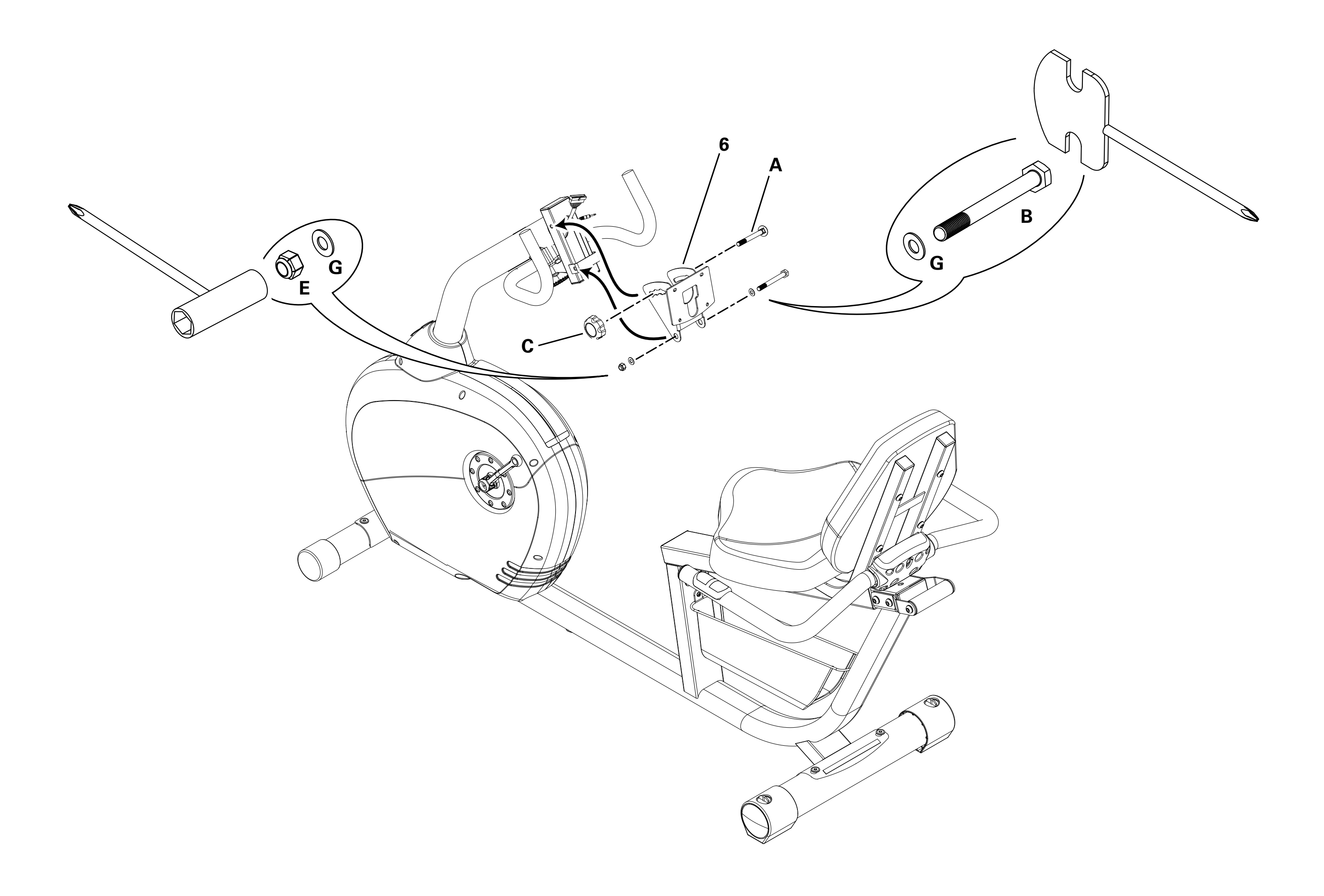


10. Acople el manubrio vertical al mástil de la consola



11. Acople la abrazadera de la consola al mástil de la consola

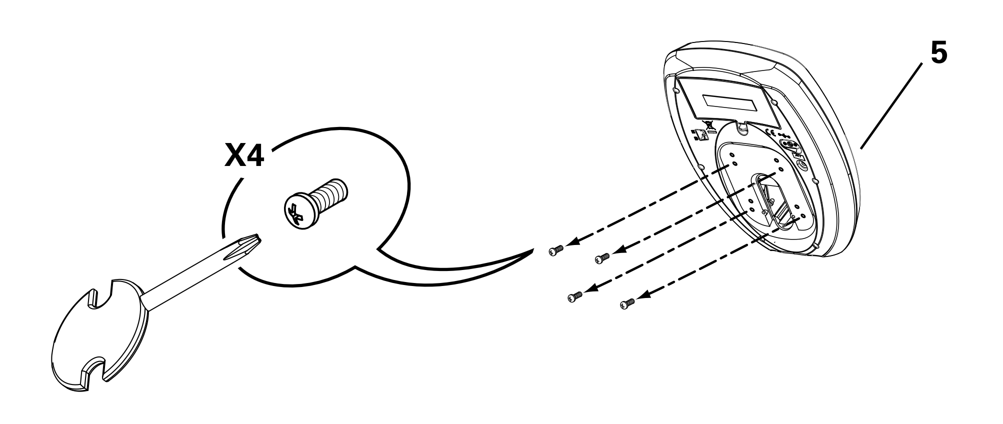
AVISO: No tuerza los cables.



12. Instale la consola a la abrazadera de la consola

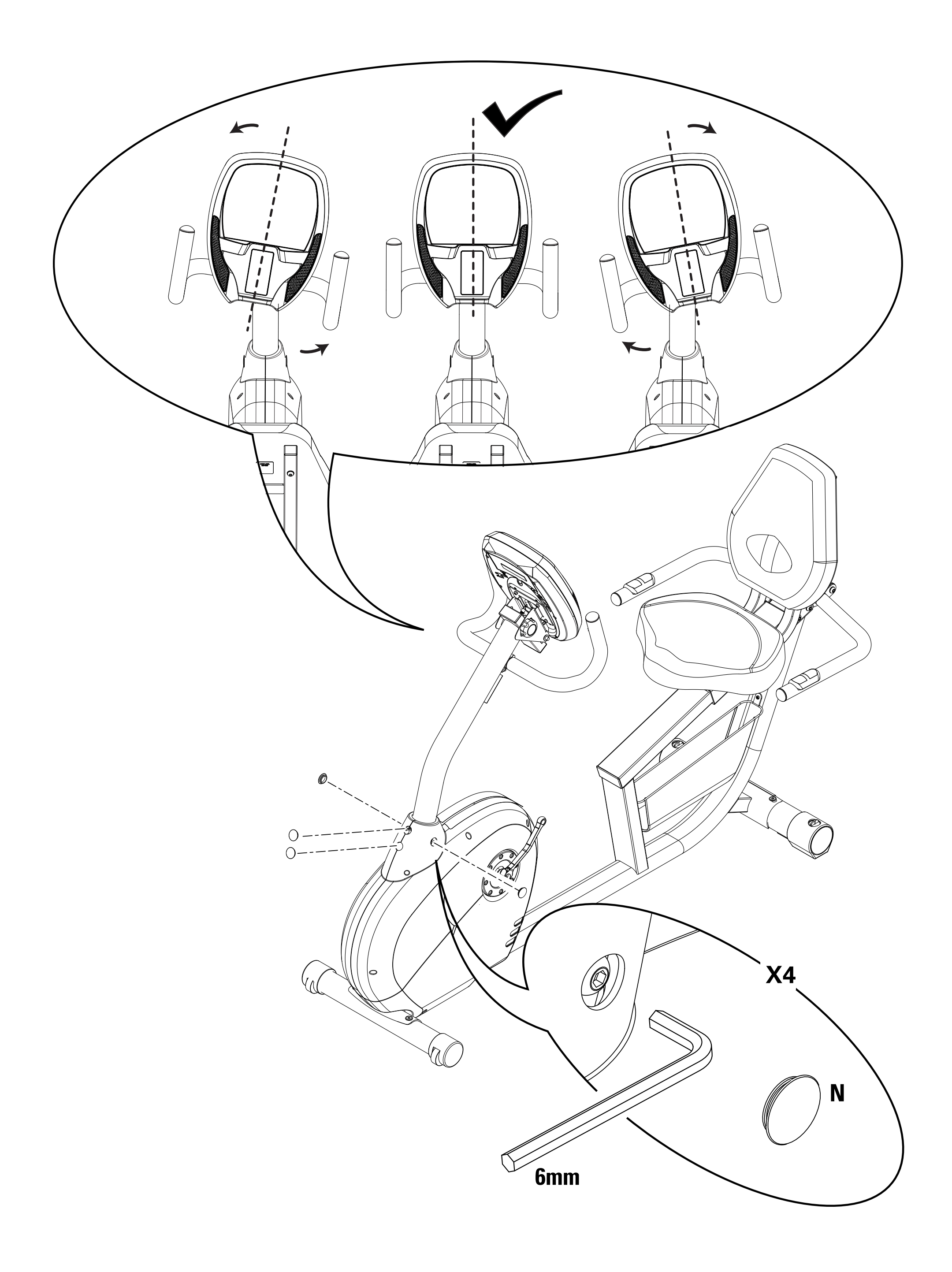
Nota: Quite los tornillos preinstalados de la parte posterior de la consola antes de conectar los cables.

AVISO: No tuerza los cables.



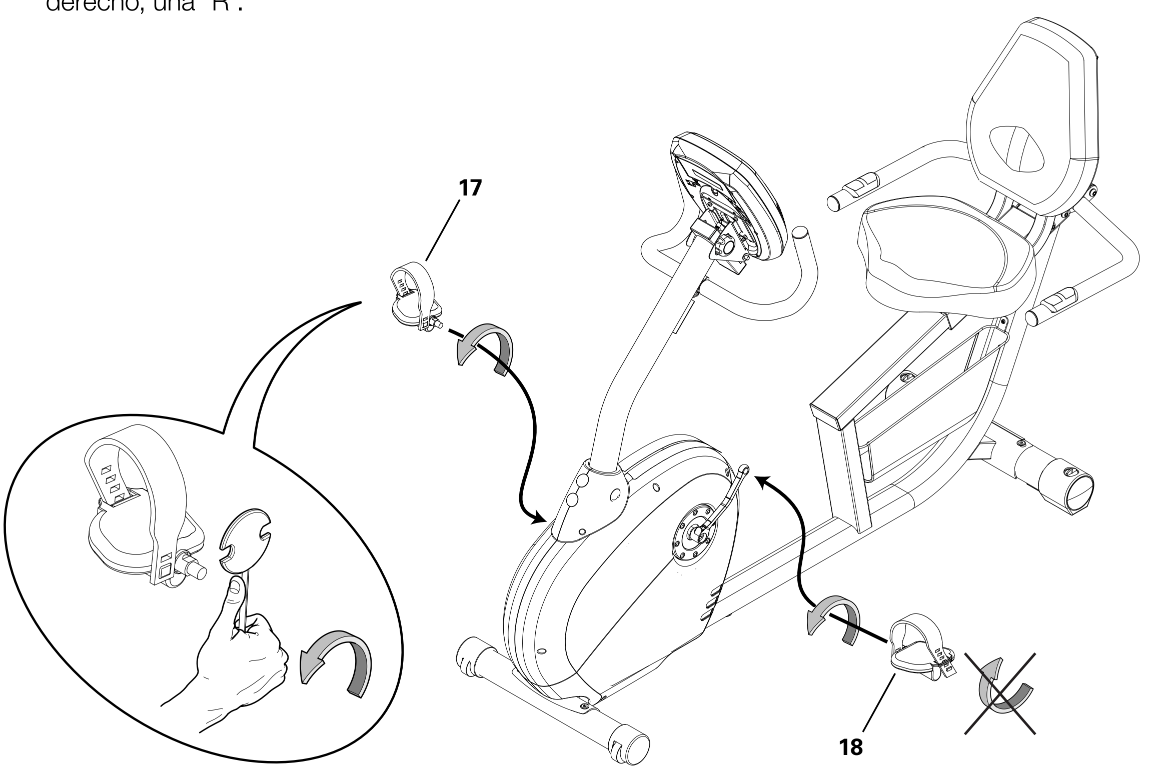
13. Ajuste y apriete el mástil de la consola y la consola

AVISO: Apriete la tornillería e instale las tapas.



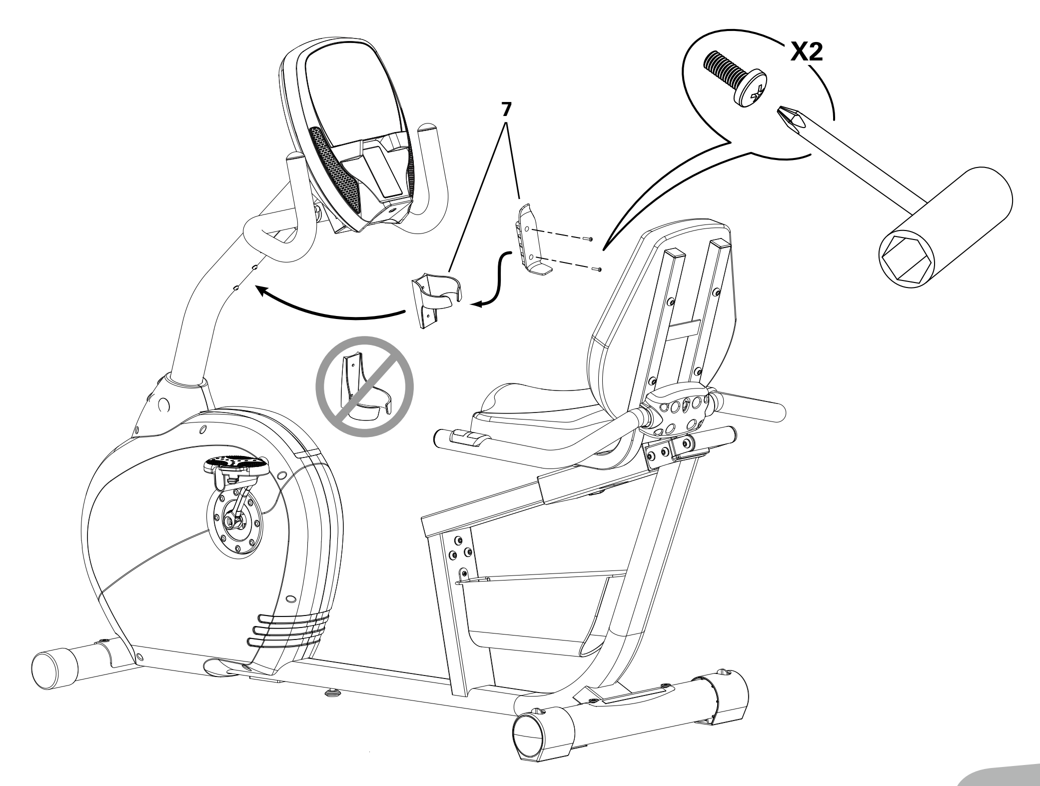
14. Acople los pedales al ensamblaje del armazón

Nota: El pedal izquierdo tiene una rosca inversa. Asegúrese de acoplar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se aprecia estando sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L"; y el derecho, una "R".

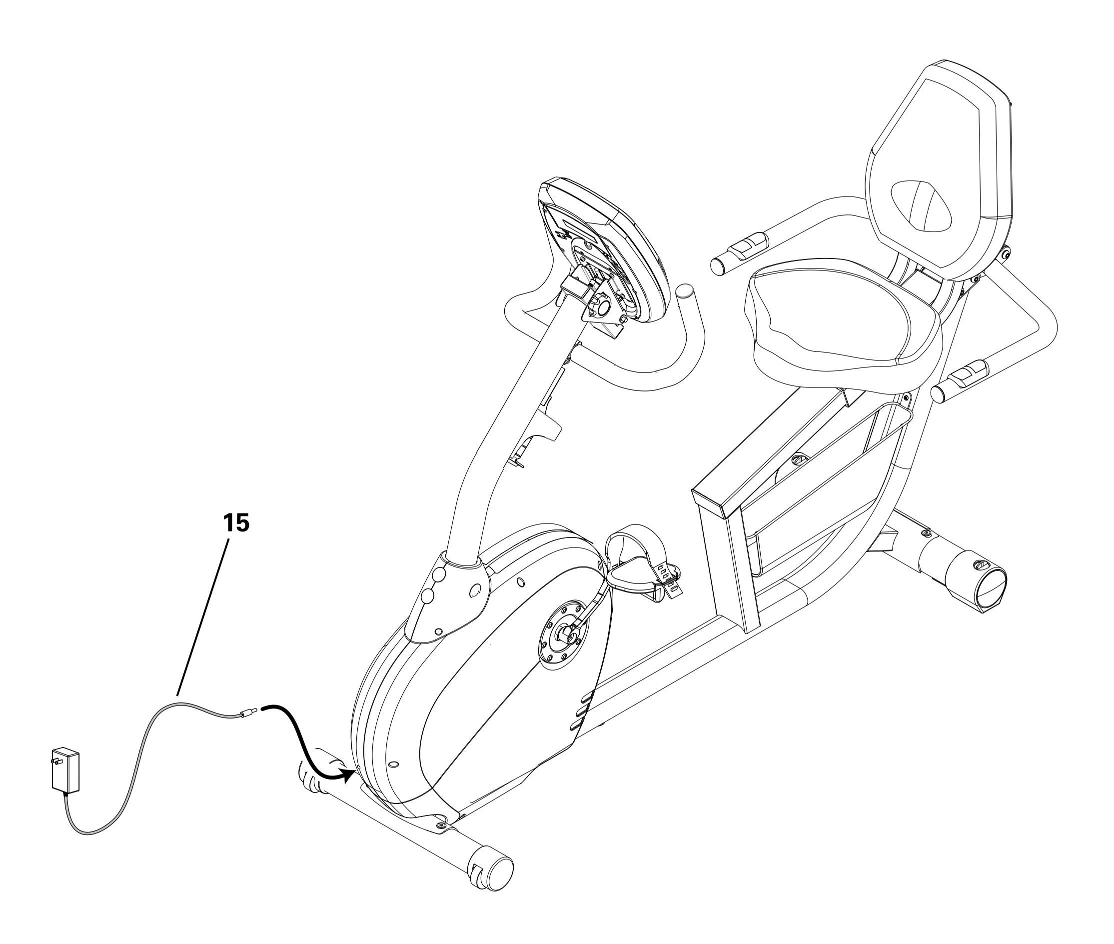


15. Conecte el soporte para la botella de agua al mástil de la consola

Nota: La tornillería ha sido preinstalada en el mástil y no se encuentra en la tarjeta de tornillería.



16. Conecte el adaptador de CA



17. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

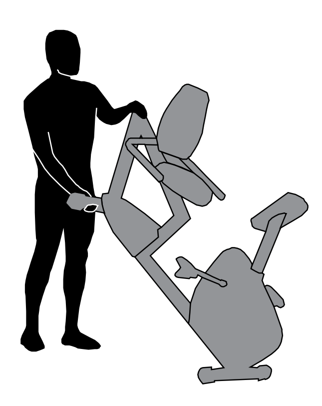
Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.


No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual del usuario.

Traslado de la bicicleta

Para trasladar la bicicleta reclinada, levante cuidadosamente el extremo trasero de la bicicleta y empújela lentamente hasta el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



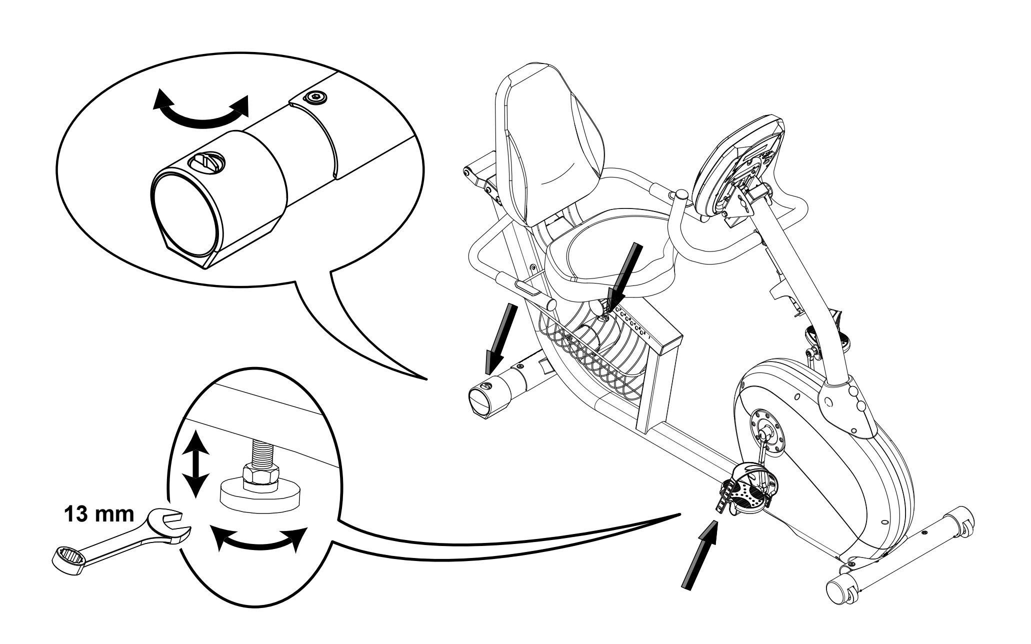
Nivelación de la bicicleta

Los niveladores se encuentran a cada lado del estabilizador trasero y en el riel del armazón. En el estabilizador trasero, gire la perilla para ajustar la pata del estabilizador.

Para ajustar el nivelador del riel del armazón:

1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.
3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.





Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

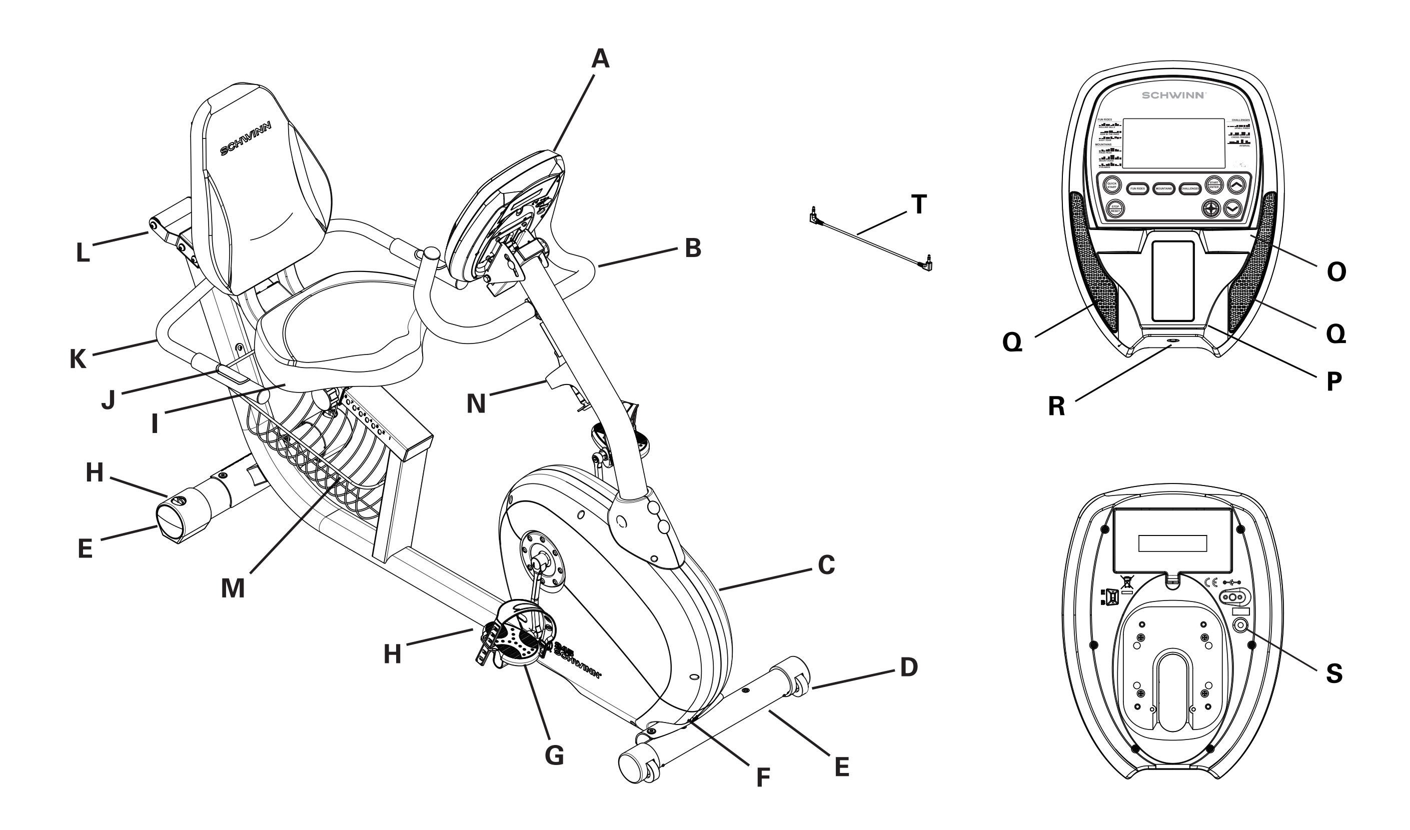
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:



Lea y comprenda la totalidad del manual del usuario. Consulte el manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 libras). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte toda la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga los pedales limpios y secos.
- Deje un espacio libre de al menos 0.6 m (24 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.



A	Consola	K	Manubrios laterales
B	Manubrios de bicicleta vertical	L	Asa de transporte
C	Volante totalmente cubierto	M	Soporte de cargador
D	Ruedas para transporte	N	Soporte para botella de agua
E	Estabilizadores	O	Bandeja para medios
F	Enchufe para adaptador de CA	P	Soporte para teléfono inteligente / MP3
G	Pedales	Q	Altavoces
H	Niveladores	R	Entrada para MP3
I	Sillín ajustable	S	Salida para auriculares
J	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	T	Cable de medios

Características de la consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla cuadriculada con botones de control táctiles para navegar a través de los programas de ejercicios.

Funciones del teclado

QUICK START	Comienza un entrenamiento de inicio rápido.
STOP/RESET	Interrumpe un entrenamiento activo y, si se vuelve a presionar, termina el entrenamiento
FUN RIDES	Empieza el entrenamiento FUN RIDES (Paseos de diversión)
MOUNTAINS	Empieza el entrenamiento MOUNTAINS (Montañas)
CHALLENGES	Empieza el entrenamiento CHALLENGES (Desafíos)
START/ENTER	Inicia un entrenamiento programado, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido.
SCHWINN ADVANTAGE™	Inicia el modo de edición de datos del usuario
Aumentar (▲)	Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
Disminuir (▼)	Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)

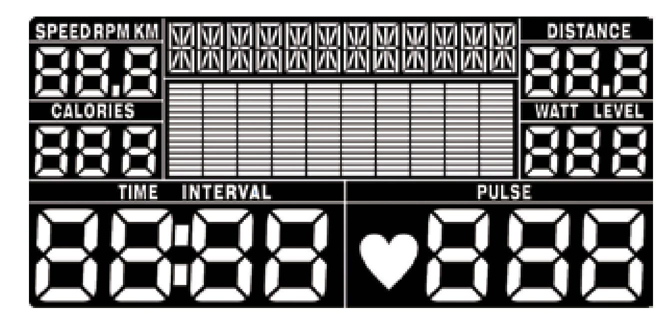
Nota: El teclado de la consola no ajustará la salida de sonido de un dispositivo de medios conectado. Utilice el control de volumen del dispositivo de medios.

Datos en la pantalla LCD

La pantalla LCD multifuncional con luz de fondo muestra las mediciones de su entrenamiento (durante el entrenamiento), resultados, datos de configuración de usuario y diagnósticos de la consola.

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección de programa, y el área cuadriculada muestra el perfil del progreso del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de entrenamiento). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia para ese intervalo. La columna intermitente muestra su intervalo actual.



Velocidad/RPM

El campo de la pantalla SPEED (Velocidad) muestra la velocidad de la máquina en kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph) durante 6 segundos, y luego las revoluciones por minuto (RPM) de la máquina durante 6 segundos.

Distancia

La pantalla Distance (Distancia) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Nota: Para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección “Modo de configuración de la consola” en este manual.

Calorías
El campo de la pantalla Calories (Calorías) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio.

Vatio/Nivel
El campo de la pantalla WATT/LEVEL (Vatio/Nivel) muestra la energía que usted produce en el nivel de la resistencia actual (1 caballo de fuerza = 746 vatios) durante 6 segundos y luego el LEVEL (Nivel) de resistencia actual (1 a 16) durante 6 segundos.

Tiempo/Intervalo
El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra la cuenta del tiempo durante 6 segundos y luego el segmento de INTERVAL (Intervalo) del entrenamiento actual durante 6 segundos.

Si el entrenamiento tiene un tiempo prestablecido, la pantalla de tiempo se inicia en el valor prestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. Si no hay configurado ningún tiempo prestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla comienza de cero y aumenta la cuenta hasta finalizar el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59. La pantalla de tiempo muestra la cuenta del tiempo total del entrenamiento.

Pulso (frecuencia cardíaca)
La pantalla Pulse (Pulso) muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente del monitor de frecuencia cardíaca.


Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca
La supervisión de su frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR, por sus siglas en inglés) están instalados para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer señales de HR de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4,5 a 5,5 kHZ.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas para frecuencia cardíaca codificadas de POLAR® como las correas de pecho OwnCode® de POLAR® no funcionarán en este equipo.)


Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto
Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no muy apretado ni muy suelto. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Es posible que la detección de la CHR sea limitada debido a la gran cantidad de ruidos musculares y movimiento de las manos generados por un estilo de carrera relajado. Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca
La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

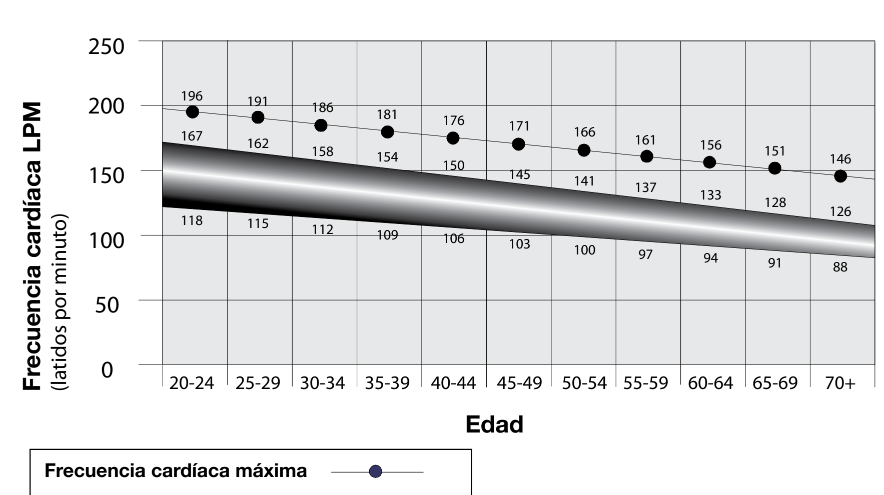
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Lo que debe usar
Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Ajuste del sillín
La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.

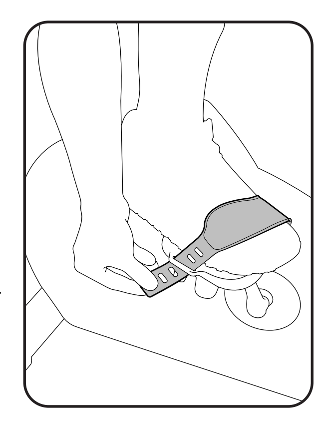
1. Con un pedal desplazado hacia adelante, coloque la parte delantera de su pie en el centro de éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, mueva el sillín hacia adelante. Si la pierna está demasiado doblada, mueva el sillín hacia atrás.



Desmonte de la bicicleta antes de ajustar el sillín.

3. Afloje y tire de la perilla de ajuste del tubo del sillín. Ajuste el sillín a la posición deseada.
4. Suelte la perilla de ajuste para fijar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente fijo y apriete bien la perilla.

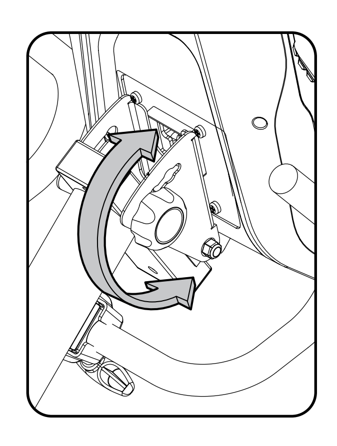
Ajuste de la posición del pie/correa del pedal
Los pedales con correas permiten una pisada segura en la bicicleta de ejercicios.



1. Gire los pedales hasta que alcance uno.
2. Ponga la parte delantera de cada pie en los pedales.
3. Asegure la correa sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apunten derecho hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las correas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.

Ajuste de la consola
Para ajustar la posición de inclinación de la consola:



1. Afloje la perilla de ajuste de la consola que se encuentra detrás de ésta.
2. Mueva cuidadosamente la inclinación de la consola a una de las posiciones disponibles.
3. Apriete bien la perilla.

Modo Power-Up (Encendido)

La consola ingresará al modo Power-Up (Encendido) si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una señal del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Nota: La consola no utiliza baterías. Funciona con CA desde el adaptador de CA conectado al enchufe del adaptador de CA que se encuentra en la parte delantera de la máquina.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, ésta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Programa de inicio rápido/manual

El programa de inicio rápido/manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón QUICK START (Inicio rápido) para iniciar el programa QUICK START/MANUAL (Inicio rápido/Manual).
3. Presione los botones para aumentar o disminuir para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de inicio rápido es 3. El tiempo comenzará a contar desde 00:00

   Nota: El valor de tiempo máximo es 99:59.
4. Presione STOP/RESET cuando haya terminado su entrenamiento.

Selección de programa de entrenamiento

Los botones "rápidos" de la consola (Fun Rides, Mountains y Challenges) permiten comenzar un programa de perfil sin usar datos de configuración. Para obtener más información, consulte la sección "Programas de perfil" en este manual.

Para ir al menú Program y comenzar un programa de entrenamiento sin datos de configuración de usuario, presione START/ENTER. Vaya al Paso 4.

Para ir al menú Program y usar un programa con sus datos de usuario, primero debe seleccionar un usuario a través de la función Schwinn Advantage™. Si desea guardar los datos de su entrenamiento, consulte el procedimiento de configuración de usuarios de este manual.

1. En la pantalla del modo Powe-Up, presione el botón Schwinn Advantage™ para ir al modo de selección de usuarios.
2. Use los botones para aumentar/disminuir para seleccionar un perfil de usuario y presione START/ENTER.

   Nota: Si no hay configurado ningún perfil de usuario, la consola pasará al modo de configuración de usuarios.
3. VIEW STATS (Ver estadísticas) y WORKOUT (Entrenamiento). Use los botones para aumentar/disminuir para elegir una opción y presione START/ENTER para realizar su selección. La opción User Statistics (Estadísticas del usuario) le permite ver un resumen de los datos de su entrenamiento (consulte la sección Estadísticas del usuario). La opción de entrenamiento le permite seleccionar un programa de perfil de usuario e iniciar un entrenamiento.
4. Use los botones para aumentar (▲) o disminuir (▼) para seleccionar uno de los programas de perfil. Presione START/ENTER para seleccionar el programa de perfil.

   Nota: Si se configuró, el entrenamiento personalizado será uno de los programas de perfil.
5. Use los botones para aumentar (▲) y disminuir (▼) para ajustar el tiempo de entrenamiento. Presione START/ENTER.

   Nota: La gama de valores para TIME (Tiempo) es de 5 a 99 minutos; el valor predeterminado es 30:00.
6. Use los botones para aumentar (▲) y disminuir (▼) para ajustar el NIVEL de entrenamiento.

   Nota: La gama de valores para LEVEL (Nivel) es de 1 a 16; el nivel de resistencia predeterminado es 3.
7. Presione el botón START/ENTER para iniciar el entrenamiento del perfil. El tiempo se contará en forma regresiva a partir del tiempo configurado.

Schwinn Advantage™ Modo de configuración de usuarios

La consola de la serie 45 Schwinn® le permite almacenar y usar 2 perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados del entrenamiento para cada perfil de usuario y le permite ver los datos de su entrenamiento.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 19 caracteres
- Edad
- Peso
- Sexo
- Entrenamiento personalizado (perfil de programa)
- Tiempo total (último entrenamiento, promedio y total)
- Velocidad promedio (último entrenamiento, promedio y total)
- Distancia total (último entrenamiento, promedio y total)
- Total de calorías (último entrenamiento, promedio y total)
- Total de entrenamientos

Nota: Presione el botón STOP para volver a la pantalla anterior.

Agregar perfil de usuario

1. En la pantalla Power-Up Mode (Modo de encendido), presione el botón Schwinn Advantage™ para ir al modo de configuración de usuarios.

   Nota: Si no hay configurado ningún perfil de usuario, la consola mostrará el indicador de nombre para el Usuario 1. Si existe un perfil de usuario, vaya a la opción Edit User Profile (Editar perfil de usuario), seleccione CREATE USER 2 (Crear usuario 2) y continúe con los pasos siguientes.
2. La pantalla de la consola muestra el indicador "ENTER NAME" (Introduzca el nombre). Presione START/ENTER.
3 Introduzca un nombre para el usuario. Use los botones para aumentar/disminuir para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (que se encuentra entre A y Z). Para fijar cada letra, presione el botón START/ENTER. Presione el botón STOP para volver a la letra anterior.

   Mantenga presionado el botón START/ENTER durante 3 segundos para finalizar la entrada e ir al siguiente indicador de datos.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador “AGE 30” (Edad 30). Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor predeterminado y presione START/ENTER para finalizar la entrada e ir al siguiente indicador.
5. La pantalla de la consola muestra el indicador “WEIGHT 150” (Peso 150). Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor predeterminado y presione START/ENTER para finalizar la entrada e ir al siguiente indicador.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador “GENDER MALE” (Sexo masculino). Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor predeterminado y presione START/ENTER para finalizar la entrada e ir al siguiente indicador.

   Nota: Debido a las restricciones de la pantalla, “FEMLE” es la abreviatura para femenino.
7. La pantalla de la consola muestra el indicador “CREATE CUSTOM YES” (Crear personalizado Sí). Use los botones para aumentar/disminuir para desplazarse a las opciones YES (Sí) o NO. Para iniciar la configuración de su entrenamiento personalizado, vaya a YES (Sí) y presione START/ENTER.

   Para finalizar la configuración de usuarios sin un entrenamiento personalizado, vaya a NO y presione START/ENTER. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

   Nota: El entrenamiento personalizado puede crearse más tarde mediante la edición del usuario.
8. Si inicia la configuración del entrenamiento personalizado, la pantalla Program mostrará la columna izquierda (intervalo de entrenamiento) intermitente, lo que indica que está activa, con un nivel de resistencia predeterminado de 3. Use los botones para aumentar y disminuir para ajustar el nivel de resistencia del intervalo activo. Presione START/ENTER para registrar el nivel de resistencia. La siguiente columna a la derecha se activa.

   Nota: La pantalla de la consola muestra el mensaje “N of 20” (N de 20) durante la configuración (N es el intervalo actual). La cantidad máxima de intervalos es 20.

Mantenga presionado START/ENTER para finalizar la configuración del entrenamiento personalizado.

9. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Editar perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, mantenga presionado Schwinn Advantage™ durante 3 segundos para ir al modo de configuración de usuarios.

   Para salir de la opción de selección de usuarios, presione STOP y la consola volverá a la pantalla de modo de encendido.

2. La consola mostrará un indicador para editar el usuario (EDIT [Editar] <Nombre>) o borrar el usuario (DELETE [Borrar] <Nombre>).

   Nota: Si se configuró sólo un usuario, el menú Editar usuario incluye una opción CREATE USER 2 (Crear usuario 2). Los pasos para configurar el usuario 2 son los mismos que los de la opción CREATE USER (Crear usuario).

   Use los botones para aumentar/disminuir para desplazarse por las opciones del menú de edición y presione START/ENTER para realizar su selección.

   Para salir de la opción de borrado, presione STOP y la consola volverá a la opción de selección de usuario.

3. Después de iniciar la función Edit (Editar), la consola mostrará el indicador de edición de nombre. Para editar el nombre, presione START/ENTER.

   Nota: Use los botones para aumentar/disminuir para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (que se encuentra entre A y Z). Para fijar cada letra, presione el botón START/ENTER. Presione el botón STOP para volver a la letra anterior.

   Mantenga presionado START/ENTER para finalizar la entrada e ir al siguiente indicador de datos. O puede tocar suavemente el botón START/ENTER para agregar espacios hasta que aparezca la siguiente pantalla de datos.

4. Para editar los otros datos del usuario (editar edad, editar peso, editar sexo), utilice los botones para aumentar/disminuir para seleccionar una opción y presione START/ENTER. Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor del tiempo y presione START/ENTER para configurar cada entrada.

5. La pantalla de la consola muestra el indicador CUSTOM (Personalizado). Para editar su entrenamiento personalizado, presione START/ENTER.

6. La pantalla Program mostrará la columna izquierda (intervalo de entrenamiento) intermitente para indicar que está activa. Use los botones para aumentar y disminuir para ajustar el nivel de resistencia del intervalo activo. Presione START/ENTER para registrar el nivel de resistencia. La siguiente columna a la derecha se activa.

   Nota: La pantalla de la consola muestra el mensaje “N of 20” (N de 20) durante la configuración (N es el intervalo actual). La cantidad máxima de intervalos es 20.

   Mantenga presionado START/ENTER para aceptar el entrenamiento personalizado.

7. Al finalizar, presione STOP y la consola volverá a la opción de selección de usuario.

Borrar un perfil de usuario

1. En la pantalla Power-Up Mode (Modo de encendido), mantenga presionado el botón Schwinn Advantage™ durante 3 segundos para ir al modo de configuración de usuarios.

   Para salir de la opción Schwinn® Advantage, presione STOP y la consola volverá a la pantalla de modo de encendido.

2. La consola mostrará un indicador para editar el usuario (EDIT [Editar] <Nombre>) o borrar el usuario (DELETE [Borrar] <Nombre>). Use los botones para aumentar/disminuir para ir a la opción de borrado y presione START/ENTER para realizar su selección.

   Para salir de la opción de borrado, presione STOP y la consola volverá a las opciones de edición y borrado.

3. Después de iniciar la función Delete (Borrar), la consola mostrará un indicador para borrar el perfil de usuario, o no borrar el usuario y volver a las opciones de edición y borrado. Presione START/ENTER para realizar su selección.

4. Después de borrar el usuario, la consola irá a la pantalla del modo de encendido.

Entrenamiento personalizado

Después de configurado el entrenamiento personalizado en su perfil de usuario, usted puede iniciar el programa desde la opción de entrenamiento CUSTOM del menú de programas. La pantalla de la consola le indicará que configure el tiempo del entrenamiento (el valor predeterminado es 30:00). Use los botones para aumentar/disminuir para ajustar el valor del tiempo y presione START/ENTER para comenzar el entrenamiento.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones para aumentar (▲) o disminuir (▼) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Programas de perfiles

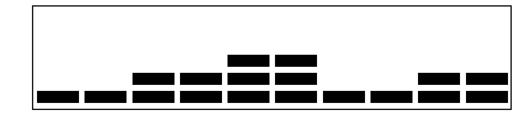
Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento. Puede utilizar el menú Program para iniciar un programa de perfil o usar los botones de la consola para hacer una selección rápida.

Fun Rides (Paseos de diversión)

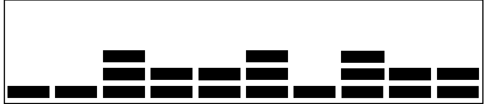
Rolling Hills (Pendiente suave)



Ride in the Park (Paseo por el parque)



Easy Tour (Tour para principiantes)



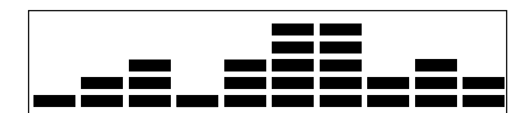


Mountains (Montañas)

Pike's Peak (Cresta de Pike)



Mount Hood (Monte Hood)

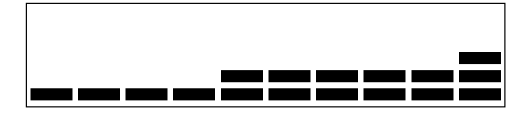


Pyramids (Pirámides)



Challenges (Desafíos)

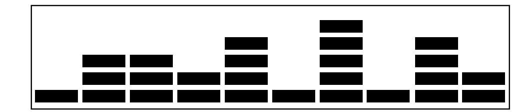
Uphill Finish (Fin de cumbre)



Cross-Training (Entrenamiento cruzado)



Interval (Intervalo)



Para comenzar un programa de perfil sin datos de configuración de usuario:

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón para el tipo deseado de programa de perfil: Fun Rides, Mountains o Challenges (Paseos de diversión, Montañas o Desafíos). La pantalla muestra la primera opción de ese tipo; por ejemplo, el programa Rolling Hills (Pendiente suave) para el tipo Fun Rides (Paseos de diversión). Presione el botón nuevamente para ver las opciones de ese tipo.
3. Para ajustar el tiempo del entrenamiento, presione START/ENTER. El valor predeterminado es de 15 minutos. Use los botones para aumentar (▲) o disminuir (▼) para cambiarlo, y presione START/ENTER.
4. Use los botones para aumentar (▲) y disminuir (▼) para cambiar el nivel de resistencia (el nivel predeterminado es 3 y el nivel máximo es 8), y presione START/ENTER.
5. Presione el botón START/ENTER para iniciar el entrenamiento del perfil.

Prueba de estado físico

La prueba de estado físico mide las mejorías del nivel de su estado físico. La prueba compara su producción de energía (en vatios) con su frecuencia cardíaca. A medida que mejore su nivel de estado físico, su producción de energía aumentará a una determinada frecuencia cardíaca.

Puede iniciar la prueba de estado físico en la opción FITNESS TEST (Prueba de estado físico) del menú de programas. El primer programa de la prueba de estado físico le indica que seleccione su nivel de estado físico: principiante o avanzado. El programa usará los valores de edad y peso de su perfil de usuario para calcular su puntaje de estado físico. Si es un usuario invitado, el programa usará los valores predeterminados para su entrenamiento.

Comience a pedalear y sostenga los sensores de frecuencia cardíaca. Cuando se inicia la prueba, la energía (en vatios) aumenta lentamente. Esto significa que usted se esforzará más y, como resultado, aumentará su frecuencia cardíaca. Los vatios siguen aumentando automáticamente hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la “zona de prueba”. Esta zona se procesa de manera individualizada como un valor cercano al 75% de su frecuencia cardíaca máxima. Cuando alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene los vatios constantes durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se mantiene constante). Al final de los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y la producción de energía (en vatios). Estos números, junto con la información acerca de su edad y peso, se procesan para producir un “puntaje de estado físico”.

> **Nota:** Los puntajes de la prueba Fitness Test sólo se comparan con sus puntajes anteriores y no con los de otras personas.

Compare los puntajes de su estado físico para ver su mejoría.

Entrenamiento para control de la frecuencia cardíaca (HRC)

El programa para control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permite establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) de la máquina o desde una banda de pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

> **Nota:** Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Si pasa al programa HRC desde su perfil de usuario, el programa HRC usa su edad y otros datos de la configuración de usuarios para configurar los valores de la zona de frecuencia cardíaca de su entrenamiento. Si no usa un perfil de usuario, el programa usará los valores predeterminados para su entrenamiento. Luego, la pantalla de la consola le presenta indicadores para que configure su entrenamiento.

1. Defina el nivel de entrenamiento: BEGINNER (Principiante) o ADVANCED (Avanzado).
2. Configure el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima: 60–70%, 70–80%, 80–90%.

 Consulte con un médico antes de comenzar a ejercitarse en la zona de frecuencia cardíaca de 80-90%.

3. Configure el tiempo del entrenamiento. (El valor predeterminado es 10:00).

Para obtener información más detallada acerca de las zonas de estado físico, consulte la información sobre estado físico en nuestro sitio web:

www.schwinnfitness.com.

Interrupción o detención

1. Presione el botón STOP/RESET para hacer una pausa durante el entrenamiento. En la pantalla aparece el modo WORKOUT PAUSED (Entrenamiento en pausa).

2. Presione START/ENTER para continuar su entrenamiento o presione el botón STOP/RESET para detener el entrenamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Después de un entrenamiento, la pantalla TIME (Tiempo) muestra 00:00 y luego comienza a contar. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados del entrenamiento y su frecuencia cardíaca actual. Todos los entrenamientos, salvo el de inicio rápido, cuentan con un período de enfriamiento de 3 minutos.

La pantalla LCD muestra cada uno de los valores de datos del entrenamiento durante 4 segundos: TIME [Tiempo], DISTANCE [Distancia], CALORIE [Calorías], AVG/MPH (KMH) [Promedio/MPH (KMH)], AVG/PWR [`Promedio/Potencia], AVG/HR [Promedio/Frecuencia cardíaca], MAX HR [Frecuencia cardíaca máxima]. Puede usar los botones para aumentar/disminuir para desplazarse manualmente por los resultados. La pantalla HR (Frecuencia cardíaca) muestra el valor actual de LPM.

El nivel durante el enfriamiento se basa en el nivel al final del entrenamiento:

Nivel final	Nivel de enfriamiento
Nivel ≤ 3	1
3 < Nivel ≤ 10	3
10 < Nivel	5

Puede presionar STOP para detener la pantalla de resultados y volver al modo de encendido. Si no hay señal de RPM o PULSO, la consola pasa automáticamente al modo Sleep (Inactivo).

Estadísticas del usuario

Cada perfil de usuario almacena estadísticas de todos los datos de entrenamiento registrados para dicho usuario en tres categorías: último entrenamiento, promedios y totales.

Cuando los TOTALES que se muestran para una estadística exceden el valor máximo, el conteo volverá a comenzar de cero.

- Cantidad total de entrenamientos (el máximo es 9999).
- Horas totales (el máximo es 999:59 [999 horas, 59 minutos]).
- Velocidad promedio (mph o km, por unidades en la configuración)
- Distancia total (el máximo es 9999,9).
- Calorías totales (el máximo es 999999).

La opción Statistics (Estadísticas) del menú de perfil de usuario le permite ver los datos registrados o borrarlos.

1. Presione el botón Schwinn Advantage™ en la pantalla Power-Up Mode (Modo de encendido). La pantalla de la consola muestra los perfiles de usuario.
2. Use los botones para aumentar ▲) y disminuir (▼) para seleccionar un perfil de usuario y presione START/ENTER para realizar su selección.
3. Después de seleccionar la opción de perfil de usuario, tiene dos opciones: VIEW STATS (Ver estadísticas) y WORKOUT (Entrenamiento). Use los botones para aumentar (▲) y disminuir (▼) para ir a la opción Statistics (Estadísticas) y presione START/ENTER para realizar su selección.
4. La pantalla de la consola muestra las opciones del menú de estadísticas de usuario: LAST WORKOUT (Último entrenamiento), AVERAGES (Promedios), TOTALS (Totales) y RESET STATS (Restablecer estadísticas). Use los botones para aumentar/disminuir para moverse entre las opciones del menú y presione START/ENTER para realizar su selección.

5. Use los botones para aumentar/disminuir para moverse entre los valores o, después de unos pocos segundos, las estadísticas de entrenamiento comienzan a desplazarse automáticamente. Puede usar los botones para aumentar/disminuir para desplazarse manualmente por los resultados. Presione STOP para salir del menú de estadísticas de usuario.

   La opción RESET STATS borrará los valores de entrenamiento acumulados. Use los botones para aumentar/disminuir para cambiar su selección entre YES (Sí) y NO, y presione START/ENTER. Presione STOP para salir de la opción RESET STATS.
6. Presione STOP para volver al menú de perfil de usuario: opciones de View Stats (Ver estadísticas) o Workout (Entrenamiento).

Modo de configuración de la consola

El modo de configuración de la consola le permite establecer las unidades de medida en sistema imperial o métrico, establecer el tipo de máquina, ajustar el contraste de la pantalla o ver las estadísticas de mantenimiento (horas de funcionamiento; sólo para uso del servicio técnico).

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones para aumentar y disminuir durante tres segundos mientras está en el modo de encendido.

   Nota: Presione STOP para volver a la pantalla anterior o a la pantalla del modo de encendido.
2. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades. Presione START/ENTER para iniciar la opción de unidades. Presione los botones para aumentar/disminuir para cambiar entre “Miles-Lb” (unidades imperiales) y “Km-Kg” (unidades métricas).
3. Presione START/ENTER para configurar. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de tipo de máquina. Presione START/ENTER para iniciar la opción Machine Type (Tipo de máquina). Presione los botones para aumentar/disminuir para cambiar entre ELLIPTICAL (Elíptica) y BIKE (Bicicleta).
5. Presione START/ENTER para configurar. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de brillo. Presione START/ENTER para iniciar la opción de brillo. Presione los botones para aumentar/disminuir para cambiar los niveles de luz de fondo de 1 (el más bajo) a 5 (el más alto).
7. Presione START/ENTER para configurar. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
8. La consola muestra el indicador RUN HOURS (Horas de funcionamiento). Presione START/ENTER para ver el total de horas y minutos de la máquina.
9. Presione STOP para salir. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
10. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades nuevamente. Presione STOP para volver a la pantalla de encendido.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar el sudor de la máquina y la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

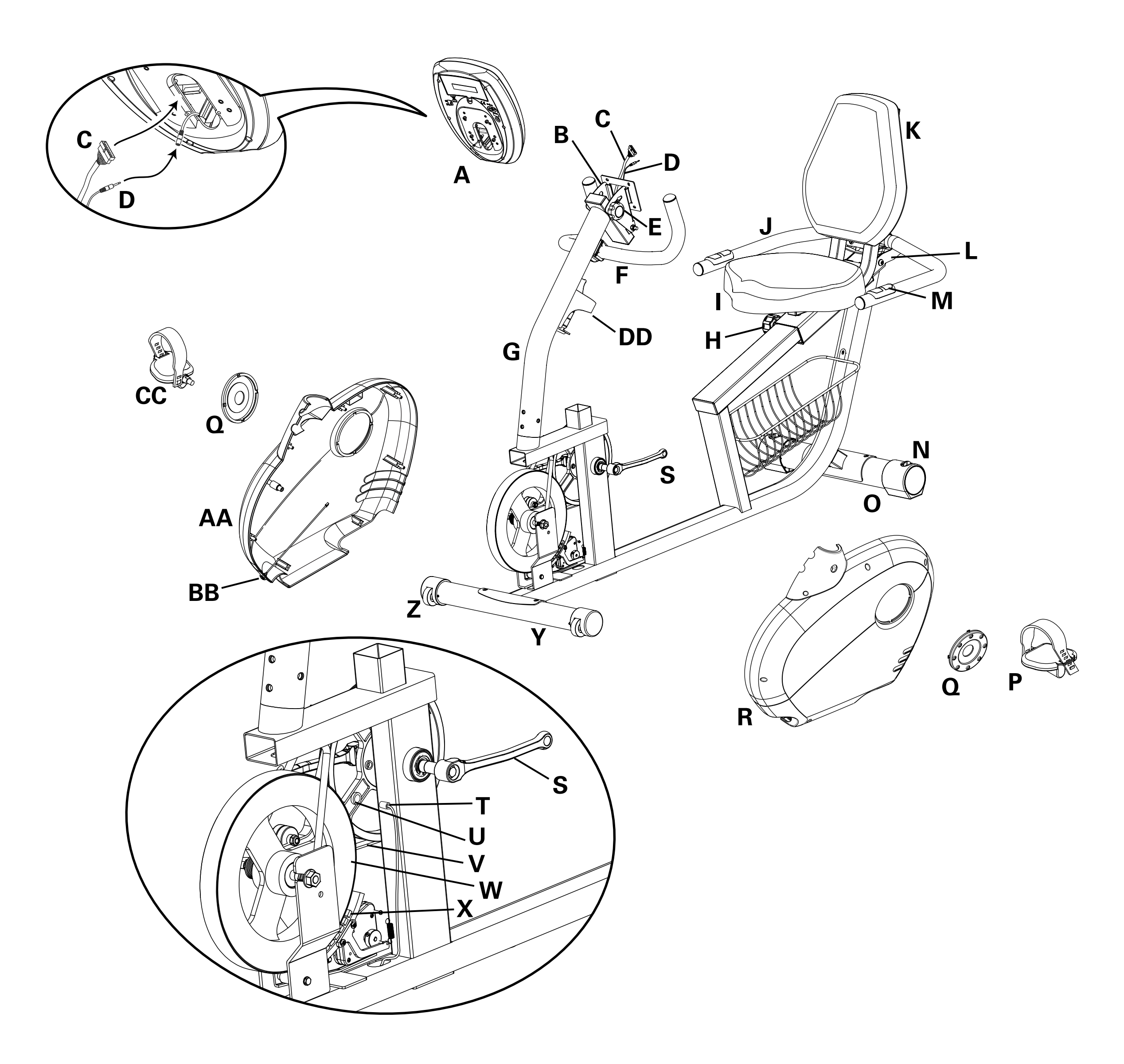
Semanalmente: Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre de las superficies. Compruebe un buen funcionamiento del deslizador del sillín. Si es necesario, aplique una capa muy delgada de lubricante de silicona para facilitar el funcionamiento.

Nota: No use productos a base de petróleo.

Mensualmente o después de 20 horas: Revise los pedales y las bielas, y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Piezas para mantenimiento



A	Consola	K	Respaldo del sillín	U	Imán del sensor de velocidad
B	Abrazadera de la consola	L	Asa de transporte	V	Correa de transmisión
C	Cable de la consola	M	Sensores de HR	W	Volante
D	Cable del sensor de frecuencia cardíaca, superior	N	Nivelador	X	Ensamblaje del freno
E	Perilla de ajuste de la consola	O	Estabilizador trasero	Y	Estabilizador delantero
F	Manubrio, superior	P	Pedal izquierdo	Z	Rueda para transporte
G	Mástil de la consola	Q	Placa central	AA	Cubierta, derecha
H	Perilla de ajuste del sillín	R	Cubierta, izquierda	BB	Enchufe para adaptador de CA
I	Parte inferior del sillín	S	Biela	CC	Pedal derecho
J	Manubrio, lateral	T	Sensor de velocidad	DD	Soporte para botella de agua

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla/ pantalla parcial/la unidad no enciende	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Revise la conexión en la parte trasera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola sólo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con atención al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Conexión del cable de HR en la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora para electrodos como "Signa Crème" o "Buh-Bump" puede ayudar a mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
	Manubrio	Si las pruebas no indican otros problemas, se deben reemplazar los manubrios.
La unidad funciona pero se muestra la HR telemétrica (si viene equipada)	Banda de pecho (opcional)	La banda debe ser compatible con “POLAR®” y no codificada. Asegúrese de que la banda esté directamente contra la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y la HR no funciona, reemplace la banda.
	Reemplace la consola	Si la HR aún no funciona, reemplace la consola.
La consola muestra el código de error "E2"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Componentes electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "Please Pedal" (Pedalee)	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Revise la conexión en la parte trasera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad	Comuníquese con atención al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad se bambolea/no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la bicicleta esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la bicicleta a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Revise la conexión del pedal a la biela	El pedal debe estar firmemente apretado en la biela. Asegúrese de que la rosca de la conexión no esté dañada.
	Revise la conexión de la biela al eje	La biela debe estar firmemente apretada en el eje. Asegúrese de que las bielas estén conectadas a 180 grados entre sí.
Se escucha un clic al pedalear	Revise la conexión del pedal a la biela	Quite los pedales y vuelva a instalarlos.
Movimiento de la columna del sillín	Compruebe el pasador de bloqueo	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste de la columna del sillín.
	Compruebe la perilla de ajuste	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Quién está cubierto
Esta garantía sólo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía sólo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 5 años
- Piezas mecánicas 1 año
- Electrónica 1 año
- Artículos consumibles 90 días
- Mano de obra 90 días
  (La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo).

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según los términos de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina que se compruebe que presenta defectos de materiales o de mano de obra. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación no sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio que está bajo esta garantía. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período original de la garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan a cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE POR NINGÚN NINGÚN DAÑO ESPECIAL, DIRECTO, INDIRECTO, INCIDENTAL, ECONÓMICO O POR CONSECUENCIA, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDA, SIN LIMITARSE A, RESPONSABILIDAD DE PRODUCTOS, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO) O DE NINGUNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIA, DATOS, PRIVACIDAD O DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA DADO AVISO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.


SCHWINN
QUALITY


LAS